

Кинезиологические упражнения как средство развития мелкой моторики детей.

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Кинезиологические упражнения:

- ✓ развивают мозолистое тело (оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое)
- ✓ повышают стрессоустойчивость
- ✓ синхронизируют работу полушарий
- ✓ улучшают мыслительную деятельность
- ✓ улучшают мелкую и крупную моторику
- ✓ способствуют улучшению памяти и внимания
- ✓ облегчают процесс чтения и письма
- ✓ формируют пространственные представления
- ✓ снижают утомляемость
- ✓ повышают способность к произвольному контролю.

Одним из видов кинезиологических упражнений являются **упражнения для развития мелкой моторики**, которые стимулируют речевые зоны головного мозга.

Исследования показали, что существует тесная взаимосвязь между координацией тонких движений рук и речью. Речевая деятельность развивается под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Уровень развития речи всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка.

Условия успешного выполнения кинезиологических упражнений:

1. Основным условием является точное выполнение движений и приёмов, педагог (родители) обязан сначала сам освоить все упражнения, а затем уже обучать детей.

2. Работа проводится как левой и правой рук поочередно, так и согласованная работа обеих рук одновременно.

3. Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.

4. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день.

5. Заниматься необходимо ежедневно.

Варианты упражнений для развития моторики рук:

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



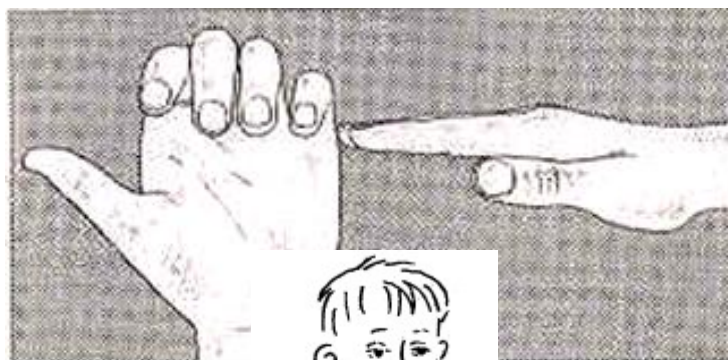
«Кулак-ребро-ладонь»

Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак -ребро-ладонь), произносимыми вслух или про себя.



«Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону. кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Увеличивать скорость смены положений.



«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за



кончик носа, а правой рукой — за

противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

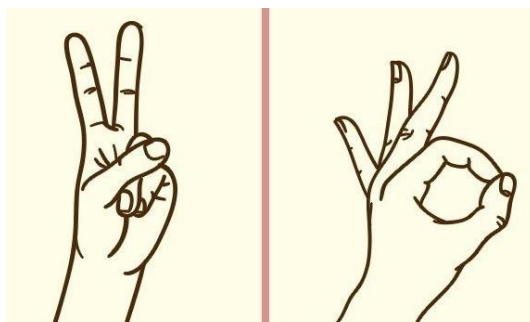
«Капитан»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.



«Победитель»

Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки.

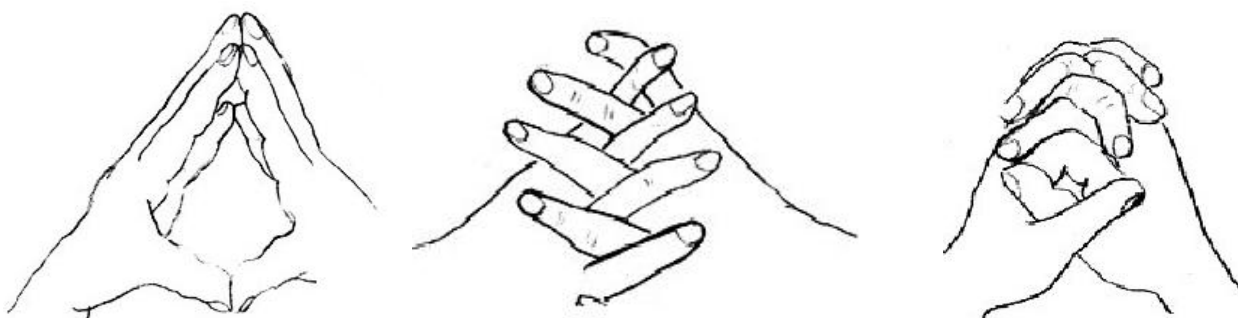


«Зайчик-коза-вилка»



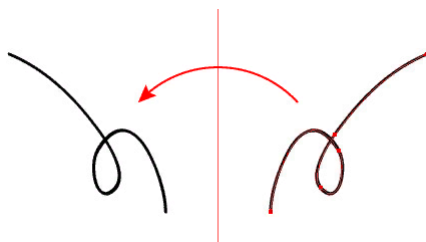
«Дом-ёжик-замок»

«Дом» соединить пальцы обеих рук парно под углом и большие пальцы соединить. «Ёжик» поставить ладони под углом друг к другу. Пальцы одной руки расположить между пальцами другой руки. «Замок» ладони прижать друг к другу. Пальцы переплести.



«Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



Удачи Вам!